De Pag/ Distar/ Tulband

We dragen de pag gedeeltelijk om ons lange haar te bedekken en ook uit respect voor God's schepping. Het is een symbool dat heilig is aan ons geloof en onze Goeroes hebben ons opgedragen het te dragen.

De tulband heeft deel uitgemaakt van alle culturen, van westerse religies zoals het Jodendom en Christendom, als wel van Oosterse tradities en Islam. Hoewel de tulband een grotendeels culturele rol speelt, de pag speelt een grotere, spirituele rol in Sikhi.

Hieronder volgt een stap voor stap beschrijving voor het omdoen van een Distar.

Stap 1



Eerst moet je de Distar zodanig vouwen dat het een lange smalle rechtvormige vorm heeft. Houdt een uiteinde langs je linkerwang en de eerst *Larr* gaat achterom langs het achterhoofd en dan rondom terug naar de voorkant.

Stap 2



Zoals je kunt zien is de eerst *Larr* achter het hoofd langs gegaan en terug naar de voorkant, herhaal nu deze handeling.

Stap 3



Elke keer dat je de *Larr* rond je hoofd wikkelt moet je een ruimte laten van ongeveer 1-2 centimeter.

Stap 4



Je kunt zien dat de lijnen ongeveer 1-2 centimeter ruimte tussen zich hebben en de *Larrs* gaan omhoog langs de rechterkant en omlaag langs de linkerkant.

Stap 5



Voor de laatste *Larr* moet je het einde van de *Larr* in de top van je Distar instoppen. (Wat er dan uit komt te zien zoals op de volgende foto).

Stap 6



Stop vervolgens al het losse materiaal in de top van de Distar in.

Stap 7



Dit deel is een beetje lastig, dus lees dit zorgvuldig. De eerste *Larr* die je langs de kant van je gezicht hebt gehouden wordt naar de achterkant getrokken. Dan wordt de eerste *Larr* omhoog getrokken, dat is waarom het hoog begint en dan naar beneden gaat langs de rechterkant van de Distar. (Zorg ervoor dat je de top *Larr* niet helemaal omhoog trekt want dan moet je helemaal opnieuw beginnen.)

Stap 8



Stap 8 is heel simpel, het enige dat je hoeft te doen is de *Larr* een beetje openen zo dat je je hoofd volledig kunt bedekken. De laatste stap is om dan de rest van de *Larr* in de achterkant van je Distar weg te stoppen.

Stap 9



Dit is de afgeronde Distar! We hopen dat die van jou er net zo uitziet, als dat het geval is heb je het heel goed gedaan!

Het enige dat je voor een spetterende Distar hoeft te doen is oefenen!

Succes!